



La trajectoire de la main de corde.

Parlons du rôle fondamental de la trajectoire de la main de corde au moment du lâcher et de son incidence sur la performance en tir à l'arc.

1. La trajectoire idéale de la main de corde au lâcher :

Idéalement, la main recule naturellement le long de la ligne du visage ou légèrement vers l'arrière et vers le bas, suivant la ligne de traction. Le mouvement doit être passif et détendu, initié par la libération des fléchisseurs des doigts plutôt que par un mouvement volontaire de la main.

2. Les erreurs courantes et leurs conséquences

La trajectoire de la main de corde peut avoir des effets majeurs sur la sortie de flèche et la performance :

- La main qui s'éloigne latéralement (mauvais relâchement) Conséquence : Introduit un torque asymétrique sur la corde, modifiant la sortie de flèche et créant des écarts latéraux.
- La main qui s'arrête brutalement après le lâcher Conséquence : Cela signifie souvent une crispation résiduelle dans la main et l'avant-bras, ce qui empêche un lâcher propre et entraîne des variations dans la libération de la flèche.
- Une trajectoire vers l'avant au moment du lâcher Conséquence : Peut ralentir la vitesse de la flèche et provoquer un effondrement du tir, réduisant la stabilité du vol.

3. Influence sur la performance et la précision

Un lâcher fluide et contrôlé garantit une sortie de flèche plus propre, minimisant les vibrations et les oscillations parasites. Une mauvaise trajectoire de main de corde peut entraîner une dispersion des flèches en cible, augmentant l'incertitude et diminuant la précision.

4. Facteurs influençant la trajectoire de la main

Posture et engagement musculaire : Un bon ancrage et un bon alignement permettent une libération naturelle. Utilisation des muscles dorsaux : Un bon usage du grand dorsal favorise un relâchement efficace et empêche une trajectoire parasite. Technique de lâcher : Doit être fluide et sans crispation, que ce soit en méthode coréenne (très passive) ou en méthode italienne (plus dynamique).

5. Optimisation de la trajectoire pour la haute performance

Travail de relâchement musculaire : Réduction des tensions dans la main et l'avant-bras.

Drills spécifiques : Exercices de lâcher à vide, travail avec un élastique pour ressentir le recul naturel de la main.

Conclusion

Un bon lâcher ne se limite pas à ouvrir les doigts : il s'agit d'un relâchement contrôlé qui permet à la main de corde de suivre une trajectoire optimale. En travaillant cet aspect, vous gagnerez en précision et en régularité !



La trajectoire du coude de traction.

La Trajectoire du Coude de Traction en Tir à l'arc : Clé de la Précision et de l'Efficacité En tant qu'archers, nous cherchons tous à optimiser notre stabilité, notre transfert d'énergie et notre précision. Pourtant, un élément fondamental est souvent négligé : la trajectoire du coude de traction.

Un coude mal positionné peut entraîner des pertes d'énergie, des tensions inutiles et une libération instable. À l'inverse, une trajectoire bien maîtrisée permet un tir fluide, reproductible et bio mécaniquement efficace.

Le coude de traction ne doit pas suivre une trajectoire aléatoire. Son mouvement doit être contrôlé, aligné avec la mécanique du tir et adapté à la morphologie de l'archer.

- Montée naturelle en fin de traction pour un ancrage optimal
- Alignement stable avec la ligne des épaules
- Recul fluide vers l'arrière lors de la libération
- Absence de crispation dans l'avant-bras et le poignet

Erreurs courantes :

- Un recul trop latéral : perte d'énergie et trajectoire de flèche perturbée
- Un coude qui monte après la décoche : déséquilibre et tensions parasites
- Une traction sans engagement du dos : tir moins puissant et libération instable

Conclusion :

Une Trajectoire Maîtrisée pour un Tir Parfait

Un coude bien positionné, qui recule de manière fluide et alignée, améliore la précision, la stabilité et la puissance du tir. La meilleure approche dépend de la morphologie, des sensations et du style d'apprentissage de chaque archer.